

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ 15-16 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

А.Ю. Лукашевич, 4 курс

*Научный руководитель – О.В. Лимаренко, к. пед. н., доцент
Полесский государственный университет*

Поиск новых подходов к решению проблемы развития физических качеств и увеличения специализированной направленности тренировочного процесса в подготовительный период макроцикла, является одним из актуальных вопросов в гребле [3]. При наличии определенной суммы знаний, сформированных системных подходов, остается ряд проблемных вопросов, касающихся специальной физической подготовки, решение которых может существенно повлиять на эффективность реализации имеющегося двигательного потенциала гребцов [2, 4, 5].

Исследование проводилось на базе Учреждения «Пинская СДЮШОР №2 по гребным и парусным видам спорта при УО «Полесский государственный университет», в нем приняли участие 12 спортсменов 15-16 лет, специализирующихся в академической гребле.

Этап начальной спортивной специализации – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Известно, что на этом этапе целесообразно обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных спортсменов, направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений с учетом уровня подготовленности спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки спортсмена.

Возраст 15-16 лет относится к третьему году обучения в учебно-тренировочных группах спортивных школ, когда спортсмены приобрели определенный запас спортивной формы. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренерами возникает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом вида спорта – гребли на академических судах. Дан-

ный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде [4]. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основным соревновательным упражнением. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки, при этом в данном возрасте необходимо учитывать индивидуальные двигательные характеристики юного спортсмена.

Одним из методов исследования было педагогическое тестирование. В ходе исследования для определения уровня физической подготовленности юных спортсменок применялись контрольные испытания, соответствующие требованиям спортивной метрологии и широко распространенные в практике гребного спорта [1].

Уровень специальной выносливости характеризовался результатом в гребле на дистанциях 500 и 1000 м (мин), скоростные качества оценивались по результату в плавании на 100 м вольным стилем (мин). Общая выносливость оценивалась результатом в беге на 800 м (мин), а силовая выносливость – несколькими тестами: тягой штанги 17,5 кг и жимом штанги 15 кг за 2 минуты из положения лежа (кол-во раз). Максимальная сила оценивалась: максимальным жимом и тягой штанги из положения лежа (кг).

Показатели в гребле на 500 м варьировали у спортсменок в диапазоне от 2,24,52 минуты до 2,05,26 минуты, при этом средний результат у девушек составил 2,12,75 минуты. Анализ показателей в гребле на 1000 м позволил установить разброс результатов от 4,51,13 минуты до 4,25,38 минуты, средний результат у спортсменок зафиксирован как 4,36,75 минуты.

Анализ показателей в плавании на 100 м вольным стилем выявил не ровную плавательную подготовленность и колебания результатов от 2,11,16 минуты до 1,18,50 минуты, при этом средний показатель у тестируемых девушек составил 1,49,50 минуты.

Проявления общей выносливости в беге на 800 м у спортсменок указывали на разброс результатов от 3,39,48 минуты до 2,54,42 минуты, при этом их средний результат на данной дистанции зарегистрирован как 3,12,50 минуты.

Анализ показателей силовой выносливости по результатам контрольного упражнения «тяга штанги весом 17,5 кг из положения лежа за 2 минуты» позволил зафиксировать изменения в пределах от 45 до 135 повторений, при этом средний результат в данном упражнении у девушек составил 103 повторения. Показатели в контрольном упражнении «жим штанги весом 15 кг из положения лежа за 2 минуты» варьировали у спортсменок в пределах от 45 повторений до 55 повторений, при этом средний результат в группе составил 48 раз.

В проявлении максимальной силы по результатам упражнения «тяга штанги из положения лежа» показатели изменялись в пределах от 47,5 кг до 62,5 кг, при этом средний результат у девушек в данном тесте зафиксирован как 55 кг. В контрольном упражнении «жим штанги из положения лежа» средний показатель у тестируемых спортсменок составил 48 кг, при разбросе показателей от 45 кг до 55 кг.

Обобщая выше изложенное, можно заключить, что девушки-спортсменки, специализирующиеся в академической гребле и принявшие участие в исследовании, на начало подготовительного периода макроцикла характеризуются неоднородностью, гетерохронностью проявления специальных и общих физических качеств, различной степенью адаптации к повышающимся нагрузкам. Данное обстоятельство указывает на необходимость разработки индивидуально-групповых программ тренировочного процесса.

Список использованных источников

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
2. Емчук И.Ф. Гребной спорт, / учебник для ИФК, Москва: - 1976г. – С. 159-161.
3. Колесов В.И., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 80 с.
4. Озолин Н.Н., Жуков С.Е., Демидов А.А. Управление параметрами тренировочных нагрузок, направленных на развитие выносливости, по критериям текущих адаптационных возможностей организма спортсмена в академической гребле: Метод. рекомендации – Минск, 1992. – 31с.
5. Попов О.И., Таран Л.И., Партыко Л.В. Эволюция технологии подготовки морфологического профиля сильнейших пловцов и мировых рекордов в спортивном плавании на протяжении XX века // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 1. – С. 43-48.